

El 10 de febrer és el dia Mundial dels Llegums



Són les llavors netes i sanes procedents de les plantes de la família de les lleguminoses.

Són un superaliment!



¿QUE LLEGUMS CONEIXEM?



Es poden considerar aliments nutricionalment recomanables per la seva composició en proteïnes, hidrats de carboni, lípids, fibra, minerals i vitamines.



Els cigrons, les lleties, les mongetes seques o els fesols, els pèsols, les faves, i la soja són llegums!

COCA DE LLARDONS



És un dolç elaborat a base d'ous, sucre, farina, llardons i pinyons, que tradicionalment es menja en l'època de carnestoltes —a partir del dijous gras— i que ajuda a encarar el període de dejuni de la Quaresma.



RECEPTA:

1. Estendrem la massa de pasta fullada rectangular.
2. Piquem els llardons perquè quedin esmicolats.
3. Punxarem amb una forquilla tota la superfície de la massa.
4. Pintarem amb ou batut.
5. És preescalfarà el forn a 200°, distribuïrem tots els llardons, i els premsarem una mica.
6. Tindrem els pinyons en aigua durant 15/20 minuts.
7. Distribuïm els pinyons, i li donem amb un ganivet una forma d'acabat per les vores de tota la coca.
8. Afegirem el sucre generosament.
9. El forn a 200° cinc minuts amb la part de baix. I després deu minuts més per dalt i per baix, ja que a l'ésser una coca molt prima, no s'ha de coure massa.